

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse und Kartoffelcroûtons dazu fruchtiges Aprikosen-Joghurt-Dressing

Vegetarisch Viel Gemüse unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 638 kcal • Tag 3 kochen



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Ofenkartoffel
-  rote Spitzpaprika
-  Gurke
-  Salatherz (Romana)
-  rote Zwiebel
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Knoblauchzehe
-  mittelscharfer Senf
-  Naturjoghurt
-  Aprikosenchutney
-  Sesamsamen



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weißweinessig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Gurke NL ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	37,5 g	50 g
Sesamsamen 3)	5 g**	10 g	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2670 kJ/638 kcal
Fett	5,3 g	33,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	18,2 g
Kohlenhydrate	7,3 g	46,9 g
– davon Zucker	3 g	19,3 g
Eiweiß	4,8 g	31,1 g
Salz	0,5 g	3,22 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Kartoffeln rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Knoblauch**, Hälfte „**Hello Harissa**“, Hälfte **Sesam**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelwürfel 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.



4 Letzte Schritte

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Grillkäse in 1 cm Würfel schneiden.



2 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



3 Gemüse vorbereiten

Gurke längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.

Salatherz in 1 cm Streifen schneiden.

Gemüse zusammen mit der Hälfte des **Dressings** in eine Schüssel geben und marinieren lassen.



5 Grillkäse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Grillkäsewürfel** und **Zwiebelstreifen** 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Grillkäse** gebräunt ist.

Restliches „**Hello Harissa**“ und restliche **Sesamsamen** hinzugeben und 30 Sek. mit anbraten. Mit **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Kartoffelcroûtons**, **Grillkäse** und **Zwiebelstreifen** toppen. Mit dem restlichen **Dressing** servieren und genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

